



STILLER ANKER  
Deine Seele heilt.

# Coaching & Urlaub am Meer





Fühle Dich herzlich willkommen

in der Welt von Stiller Anker!

Es freut mich riesig, dass Du zu mir gefunden hast.

Ich wünsche mir für Dich, dass Dir Deine Reise die Erfüllung bringt, die Du brauchst und Dir innerlich ersehnt.

Mit den nun folgenden Worten möchte ich Dir all die wichtigen Dinge mit auf dem Weg geben, die Du aus meiner Sicht für Deine Reisevorbereitungen benötigst.

Je nachdem, welches Paket Du gebucht hast (3-, 5-, 7- oder 10-Tage), garantiere ich Dir jeweils eine Mindestanzahl an Stunden, die ich für Dich da bin.

Da ich kein Freund von starren Konzepten bin, sei an dieser Stelle gesagt, dass es durchaus auch mehr werden können, ohne damit jetzt eine Erwartungshaltung generieren zu wollen.

Es geht um individuelle Betreuung und Unterstützung, allein das lässt kaum Raum für ein starres Konzept. Prozesse sind dynamisch. Deine Urlaubsplanungen können spontan sein. Vielleicht möchtest Du einen Tag auf eine Insel. Norddeich und Emden als Fährhäfen sind nicht weit weg von hier. Von dort aus könntest Du zu den unterschiedlichsten Inseln eine Tagestour unternehmen.

Solcher Art Wunsch möchte ich entsprechen können.

Deshalb legen wir in gemeinsamer Rücksprache die Tagesplanungen fest und orientieren uns an den Bedürfnissen, die da jeweils auftauchen.

**3 Tage - Einheit für 244,- Euro\***

**5 Tage - Einheit für 499,- Euro\*\***

**7 Tage - Einheit für 644,- Euro \*\*\***

**10 Tage - Einheit für 888,- Euro \*\*\*\***

**! Preis ohne Übernachtung und Verpflegung !**

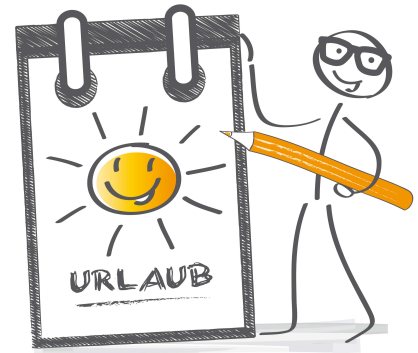
**tägliche Impulse und Übungen | Handout für die Zeit danach**

**freier + individueller Rahmen | Deine Bedürfnisse im Fokus**

- \* garantiert 5 Stunden Individualprogramm
- \*\* garantiert 10 Stunden Individualprogramm
- \*\*\* garantiert 14 Stunden Individualprogramm
- \*\*\*\* garantiert 20 Stunden Individualprogramm

# Was bekommst Du für das Geld?

- Zeit...
- ... mit Dir.
- ... mit mir.
- ... zur freien Verfügung.



- *Erfahrungen*, die Dich innerlich sehr bewegen und berühren werden.
- *Klänge in vielfältiger Form* als Einladung an Dich, Dich tiefer zu spüren und zu entspannen.

Darunter befindet sich u.a.

- Klangerlebnis auf der Klangliege
- mit Klangschalen auf Entspannungs- und Entdeckungsreise gehen
- WortMeditationen,
- die Muttertrommel, die zum Ritual gestaltet, die Tiefe Deines Wesens ansprechen wird
- eine Reise mit dem Gong
- auch Klangreisen mit vielen unterschiedlichen Klanginstrumenten allein nur für Dich.
- *Übungen* für mehr Achtsamkeit, Ruhe, innere Reflexion und Erkenntnis.
- *Anregungen und Impulse*, die Dich bei Deinen Themen weiterbringen können.
- *Ein offenes Ohr*.
- *Kleine Rituale* für Deinen Weg.

Und vieles mehr....., denn das Leben ist bunt und beschenkt uns Menschen mit vielen tollen Erlebnissen, Dingen und Ereignissen.

Ganz wichtig!: Eine *Wohlfühlatmosphäre*, wo Du so sein darfst, wie Du bist! Du musst nicht, wenn Du nicht willst. Du entscheidest frei auf was Du Dich einlassen möchtest.



## Preis + Bezahlung

Bezahlung bitte vorab als Überweisung.

Meine Bankdaten sind:

Thorsten Schade

IBAN: DE39 1001 0010 0935 6731 02

BIC: PBNKDEFF

Digitale Bank Fyrst



Falls Du Probleme mit der Höhe des Betrages hast, spreche mich bitte an.

## Ablauf ...ein Beispiel

Ein Ablauf bei einer 5-Tage-Einheit KÖNNTE wie folgt aussehen:

Du kommst irgendwann am Wochenende an, beziehst Deine Ferienwohnung, atmest erst einmal etwas länger an der frischen Luft und freust Dich, dass Du den wichtigen Schritt für Dich gegangen bist JETZT was für Dich zu tun. Viel Zeit steht Dir nun zur Verfügung. Freue Dich darauf, diese mit Sinn zu füllen.

Montagsmorgen treffen wir uns zum ersten Mal. Eine kurze Vorstellung.

Es folgt eine gemütliche Klangmeditation zum Ankommen und Einstimmen.

Wir überblicken gemeinsam, wie wir die nächsten Tage angehen wollen, klären noch offene Fragen.

Wir stellen und legen fest, dass Du zum Beispiel gerne um 11 Uhr für eine Stunde was zum stimmungsvollen und meditativen Einklang in den Tag brauchst. Bis dahin kannst Du in Ruhe ausschlafen, frühstücken und einen Morgenspaziergang unternehmen.

Für den Tag bekommst Du z.B. von mir eine kleine Idee für ein Ritual, welches Dich bei Deinem Thema unterstützen kann, oder Du gehst hinaus in den Tag mit einer Frage (oder einem kleinen Fragenpaket), die (das) Dich Deinem Ziel näher bringen könnte und der (dem) Du Dich nun längere Zeit widmen kannst.

Am Abend treffen wir uns wieder, Du schilderst Deine Erlebnisse und/oder das neu Entdeckte in Dir. Wir beschließen einen klangvollen Abschied, damit all das Tageserleben noch einmal schön mit und in Dir schwingt.

Über die Tage hinweg lässt Du Dich auf unterschiedliche Meditationen, Übungen und Überlegungen ein, lässt Dich überraschen, was Dir zu all den Fragen und neuen Blickwinkeln einfällt und was dies mit Dir macht. Der Klang als steter Begleiter, der innere Räume in Dir öffnet und Dir helfen kann, Dich tiefer einzulassen.

Am Freitag schließen wir den Kreis mit einem Ritual.

Samstagsmorgen fährst Du als neuer Mensch nach Hause.

Mit neuer Kraft und neuen EinSichten. Positiv eingestimmt auf Dein in Dir liegendes, und neu entdecktes Potential.

# Die nächsten Schritte!

Wenn Du es noch nicht getan hast, trete mit mir in Kontakt.

Per Mail: [erdenbuerger@stiller-anker.de](mailto:erdenbuerger@stiller-anker.de)

Per Telefon: 04926-9095185 oder 0160 - 5729343

*Bitte lies aber vorher noch diese Info bis zum Ende durch! :-)*



Wir finden dann zusammen einen Termin, wo es für uns passt.

Und Du schilderst mir kurz (gerne auch länger), was Dich zu mir führt, was Du Dir von der Reise erhoffst und welche Ziele Du dabei hast.

Ich schicke Dir daraufhin per Mail einen Fragebogen zu, den Du mir bitte zeitig ausgefüllt zurückschickst.

## Was ist wichtig?

- Das Du Dich nach der Terminfindung selber um eine Übernachtungsmöglichkeit kümmerst (Vorschläge von mir findest Du auf der nächsten Seite).

- Es empfiehlt sich eine Ferienwohnung für die Tage anzumieten, denn diese bietet Dir u.a. die Möglichkeit, selber zu kochen (um die tägliche Verpflegung musst Du Dich leider ebenfalls selber kümmern).

Getränke, Obst und ein paar weitere Kleinigkeiten werden täglich für Dich bereitgestellt, doch Frühstück, Mittag- und ein eventuelles Abendessen sind davon ausgenommen. Vielleicht möchtest Du aber auch ein paar Tage Fasten. Falls ja, bitte gib mir darüber Bescheid, damit ich mich mit meiner Arbeit darauf einstellen kann.

Falls Du außerhalb der Saison da bist, ist es wichtig zu wissen, dass in dieser Zeit nicht alle Restaurants geöffnet haben. Die Auswahl an Lieferdienste sind hier zudem stark begrenzt.

Greetsiel, ein beliebtes Ziel vieler Touristen und nicht weit von uns entfernt (ca.5 km), bietet zudem vielerlei Möglichkeiten zum Übernachten und zum Speisen.

- Das Du viel Freude und Offenheit mitbringst.

- Du Dir selber dafür dankst, dass Du jetzt was für Dich tust.

- Das Du der Jahreszeit und für die Nordseeküste angepasste Kleidung mitbringst.

## Wer sollte nicht daran teilnehmen?

- Menschen, die sich von mir eine Heilung versprechen, wo aber ein Arzt/Therapeut wesentlich hilfreicher wäre.
- Menschen, die suizidgefährdet sind
- Menschen, mit schweren psychischen Erkrankungen
- Menschen, die mit Drogen ein Problem haben
- Menschen, die schwer traumatisiert sind



Bitte teile mir eventuelle Erkrankungen im Vorfeld mit!

## Anfahrt / Öffentlicher Nahverkehr

Wir leben auf dem Land :-)

Es gibt die Möglichkeit mit der Bahn nach Emden oder Norden zu fahren. Von dort aus sind es bis Leybuchtpolder ca. 15-20 Minuten mit dem Auto/Taxi.

Ein Transfer ist in Ausnahmefällen nach Absprache eventuell möglich.

Es gibt auch eine Busverbindung, diese fährt allerdings in ‚ländlicher Taktung‘.

Mit dem Auto Richtung Emden. Danach hilft GoogleMaps oder Navi ;-)

## Übernachtungen

Es gibt mehrere Ferienwohnungen und Übernachtungsmöglichkeiten in Leybuchtpolder. Ich stelle Dir davon drei Möglichkeiten vor, die sich in direkter unmittelbarer Nähe vom Praxisraum befinden und sehr gut zu Fuß zu erreichen sind:

- 1) <https://fewo-janssen.de/>
- 2) <http://www.riegersferienhof.de/>
- 3) Ferienhuus Momo in der Marktstr. 11

Ich freue mich auf Dich!

Wünsche Dir ein frohes und freies Jetzt!

Ahoi

Thorsten

